

LES GRAINES GERMEES

Une graine ? qu'y a-t-il à l'intérieur ?...

Les graines ont toutes en commun la même structure de base : un embryon ou germe et une réserve énergétique sous forme de cellules d'amidon le tout enfermé dans une enveloppe protectrice.

Sous l'action de trois facteurs : l'eau l'air et la chaleur, le germe se développe en utilisant les réserves de la graine et en attendant que se forment racines et feuilles capables de tirer les réserves énergétiques du sol et de la lumière solaire.

Au cours de ce processus de germination de fabuleuses réactions biochimiques se mettent en place, synthèses de vitamines, d'acides aminés précieux tels que la lysine, d'enzymes, d'hormones végétales et de ferments.

Les graines germées renferment donc plus de micronutriments que la graine sèche, mais ce qui est surtout précieux dans ces petites graines c'est leur vitalité et la possibilité de les manger sans les couper et les détruire. Les graines germées et les jeunes pousses représentent donc une source naturelle et particulièrement économique de vitamines, d'oligo-éléments et d'éléments vivants.

Quelles graines faire germer ?

Toutes bien sûr ! (sauf certaines comme les graines de tomates et des solanacées qui sont toxiques), et, à condition qu'elles n'aient pas été traitées avec des traitements de conservation chimique.

Cependant certaines sont plus faciles à faire germer que d'autres :

Parmi les céréales : le blé, l'épeautre, la quinoa, le seigle et le sarrasin sont sans problème, l'orge et le riz non décortiqués sont plus délicats.

Parmi les légumineuses : le soja, toutes les variétés de lentilles, les azukis et le fénugrec sont sans soucis, les pois chiches et les gros haricots demandent deux jours de trempage et plus d'attention.

Parmi les graines oléagineuses : sésame et tournesol germent en un jour, les amandes après une nuit de trempage

Parmi les graines mucilagineuses : lin et cresson réussissent bien à condition de bien étaler les graines sur le support et d'éviter qu'elles ne collent entre elles.

Parmi les graines potagères : essayer particulièrement les graines de radis, poireaux, choux rouges, carottes, moutarde, roquette

Comment obtenir des graines germées ?

Plusieurs étapes sont nécessaires :

- **le trempage est indispensable**, il s'agit d'immerger totalement les graines dans une grande quantité d'eau (eau de source ou eau filtrée, en tout cas non chlorée). Selon les graines le trempage ira de quelques heures à 2 jours. Certaines graines comme celles du poireau gagnent à être placées une journée auparavant au réfrigérateur (le passage du froid au chaud simulera l'arrivée du printemps !). après trempage les graines seront bien rincées sous l'eau courante avant d'être disposées dans les germoirs ou autre récipient pouvant faire office.
- **La disposition des graines dans le germoir est une étape importante selon ce que l'on espère récolter** : La plupart des graines peuvent être disposées en vrac et en plusieurs épaisseurs soit dans les étages du germoir, soit dans un bocal de verre, on les consommera surtout sous forme de graines germées. D'autres, les mucilagineuses (cresson, lin, moutarde) et toutes celles que l'on souhaitera consommer en jeunes pousses vertes, devront être disposées en seule couche et sans se chevaucher dans le fond (les sillons) d'un germoir en plastique, on peut aussi disposer une fine couche de ouate ou un papier filtre dans le fond du germoir.
- **La germination se fera à l'obscurité** (soit dans un germoir en terre, soit dans des bocaux de verre ou le germoir en plastique enfermés dans un placard ou recouvert d'un torchon). Pour récolter des jeunes pousses, exposer les graines à peine germées à la lumière naturelle.
- **Le rinçage ou l'arrosage sont indispensables** : On recommande souvent de rincer deux fois par jour, matin et soir toutes les graines à consommer germées, pour les jeunes pousses, par contre, un léger arrosage est amplement suffisant.
- **La récolte des graines germées se fera généralement après deux à trois jours de germination**, le germe est bien sorti, les radicelles sont à peine formées, au delà, les radicelles sont plus importantes et la graine moins agréable à consommer. Rincer abondamment sous l'eau courante avant de les consommer. Pour certaines graines (soja vert, azukis, pois chiches, tournesol, amandes) il est conseillé d'ôter les enveloppes avant de les consommer, pour cela immerger les graines dans un grand saladier d'eau fraîche, remuer délicatement de manière à faire décoller les enveloppes et les éliminer.
- **La récolte des jeunes pousses se fera** dès l'obtention d'une plantule haute de plusieurs centimètres avec plusieurs petites folioles vertes. Couper les jeunes pousses au ciseaux à ras de leurs racines, ou les cueillir par petites pincées.

Petit tableau récapitulatif

Graines	Temps de trempage	Temps de germination	Vitamines et minéraux	Propriétés et utilisations
Blé, kamut, épeautre	24 h	3 jours	A, B1, B2, B3, B5, B9, E Ca, Cu, Zn, Fe, S	Graines germées, germe seul, et blé en herbe
Quinoa	12 h	2 à 3 jours		Graines germées
Sarrasin	24 h	1 jour		Graines germées
Soja vert	24 à 48 h	3 jours	A, B1, B2, B3, B9, C, E Ca, P, Fe	Graines germées
Lentilles	24 h	3 jours	A, B1, B2, B3, B6, C Fe, P, Mn, Zn	Graines germées Pousses vertes
Azukis	24 à 48 h	5 jours	A, B1, B2, B3, B9, C, E Ca, P, Fe	Graines germées cuites
Pois chiches	24 à 48 h	3 jours	B2, B3, B12, E	Graines germées cuites
Fenugrec	12 h	3 jours	A, B1, B2, B3, B5, D Fe, P	Graines germées
Luzerne ou Alphapha	4 h	6 jours	A, B1, B2, C, D, E Ca, Fe, Mg, K, P	Graines avec leurs Pousses vertes
Tournesol	12 h	2 jours	C, E	Graines germées
Cresson	1h	6 jours	A, B1, B2, B3, C, E Ca, Fe, Mg, P	Pousses vertes coupées
Moutarde	1h	6 jours	A, B1, B2, C	Pousses vertes coupées
Poireau	24 h à sec au réfrigérateur 12 h de tremp	8 jours	A, B1, B2, B3, B9, C, E	Graines avec leurs pousses vertes
Chou-rouge	6 h	4 jours	A, B1, B3, C Ca, Fe, Zn, Mg, S	Graines avec leurs pousses
Roquette	1 h	5 jours	C S, Na, K, Ca, P	Pousses vertes coupées

Les différents types de germoir

- **les germoirs en terre cuite** : ils sont munis de trois coupelles percés de petits trous, ils permettent le trempage des graines en plaçant une coupelle dans la soucoupe du fond et la germination à l'obscurité et à l'humidité dans les deux étages supérieurs. Ils sont parfaitement adaptés à la production des graines germées de blé, épeautre, lentilles, soja, fenugrec, pois chiches, azukis.
- **les germoirs en plastique** : Ils sont munis de trois étages percé d'un seul trou ou siphon. Le fond de chaque étage est creusé de petits sillons dans lesquels se logent les petites graines. Il est prévu pour la germination et la formation des jeunes pousses à la lumière. Le système d'arrosage n'est pas performant ! il faut donc l'utiliser de la manière suivante : faire tremper les graines quelque heures (voir tableau) dans un autre récipient, disposer les graines trempées dans les sillons sans les faire chevaucher ; ou mieux encore, disposer dans le fond de l'étage une fine couche de ouate ou un papier filtre avant de répartir les graines, humidifier ensuite légèrement les graines et les pousses une à plusieurs fois par jours. Exposer le germoir à la lumière naturelle dès que les germes sont sortis.
- **Les bocaux en verre** : ils ne vous coûteront rien, mais il vous faudra de l'étamine ou un morceau de moustiquaire dans lesquels vous découperez plusieurs disques adaptés aux ouvertures des bocaux et des élastiques. Vous y mettrez en vrac les graines trempées et rincées en vrac, refermez le bocal avec la moustiquaire et l'élastique et le retourner sur un égouttoir à vaisselle, en l'inclinant à 45 ° de manière à ce que l'eau puisse s'écouler, recouvrir d'un torchon pour favoriser la germination à l'obscurité. Cette méthode convient parfaitement pour toutes les grosses graines à germer et pour l'alphapha, elle ne convient pas pour les graines mucilagineuses et l'obtention des jeunes pousses.

Comment entretenir un germoir ?

- **Nettoyer après chaque récolte** l'étagé du germoir libéré sous l'eau courante avec une brosse dure réservée exclusivement à cet usage, dégager les trous avec une pique en bois (cure-dent). De temps en temps procéder à un nettoyage de fond :
- **Pour les germoirs en terre**, frotter énergiquement toutes les pièces du germoir au sel fin, rincer à l'eau bouillante. Si certaines traces blanches apparaissent (efflorescence de calcaire), on peut les éliminer en nettoyant avec du jus de citron ou du vinaigre, rincer abondamment ensuite. Pour redonner à votre germoir un air tout neuf, on peut également faire sécher les éléments après nettoyage approfondi dans le four d'une cuisinière (th 6-7) et poncer ensuite les parois de germoir au papier de verre fin, rincer à nouveau en fin d'opération.
- **Pour les germoirs en plastique**, on peut sans problèmes utiliser un produit détergent pour la vaisselle, à condition de rincer abondamment.
- **Pour les bocaux de verre**, aucun problème pur le bocal en lui même, mais soyez attentif à la propreté de l'étamine ou du moustiquaire, n'hésitez pas à les renouveler fréquemment.

Quand et comment consommer les graines germées ?

Ces graines ne sont ni des aliments ni des médicaments, la façon la plus agréable de les consommer est de les considérer comme des condiments, que l'on ajoute chaque jour en petites quantités à différents plats, pour leurs apports en vitamines et autres bonnes choses pour la santé mais aussi pour leur saveur, leur goût piquant, leur croquant et pourquoi pas pour leur beauté et leur façon de mettre un peu d'originalité dans les salades de tous les jours !

On peut bien sûr aussi, les consommer sous forme de cures : faire une pause de deux ou trois jours voir plus, sans aucun autre aliment que des fruits et légumes crus et des graines germées ; rien de tel pour se détoxifier et régénérer !

Cruées ou cuites ? Les pousses vertes sont très digestes et ne semblent pas poser de problèmes, on peut très vite en donner aux bébés sous forme de jus ou mixés avec une purée de légumes. Les graines germées crues sont parfois mal supportées, pour bénéficier de toutes leurs richesses, il est bien sûr préférable de les consommer crues dès la cueillette ! cependant certaines graines comme le soja vert gagnent à être simplement passées deux minutes à la vapeur ou saisies à la poêle et d'autres seront parfaitement digestes une fois cuites (pois chiches, azukis). Certaines personnes auront d'ailleurs intérêt à ne consommer les graines germées que cuites, elles bénéficieront tout de même de l'enrichissement de la graine en minéraux, protéines et vitamines. On peut même conseiller de faire systématiquement tremper et prégermer toutes les céréales et toutes les légumineuses avant leur cuisson de manière à augmenter leur digestibilité et leurs richesses nutritionnelles.

Au petit-déjeuner et au goûter : Les graines germées peuvent remplacer les flocons de céréales des muëlis, ou les graines fraîchement moulues de la fameuse crème « Budwig »

Au déjeuner : les pousses vertes ou graines germées remplaceront ou accompagneront d'autres fines herbes dans vos salades de crudités. Mais vous pouvez aussi en faire votre plat principal sous forme de galettes, ou les incorporer à une purée de céréales, légumineuses ou légumes.

Au souper : toujours dans les salades, mais aussi dans les potages, les gratins ou tartes de légumes !

Faites en profiter toute la maison !

Vos plantes d'appartement apprécieront d'être arrosées de temps en temps avec le liquide de trempage des graines (riche en hormones d'enracinement)

Décorez la maison à peu de frais en disposant par ci par là des petits ou grands pots de blé en herbe, ou des germoirs de forme spéciales (mini-arbre, tête de personnages ou d'animaux rigolos...)

Amusez vos enfants en leur faisant découvrir et participer à la production des graines germées

Votre chat enfermé en appartement appréciera l'odeur et se réglera des pousses de blé vert, pensez à lui faire un pot qui lui sera réservé chaque semaine.

RECETTES

PETIT DEJEUNER

- ✕ 1/ **Muëсли-santé (1 pers)**
100 g de blé germé (obtenu à partir de 30 g de blé)
5 amandes, 2 figues, 3 abricots secs, une poignée
de raisins secs mis à tremper la veille
- 1 grosse pomme râpée (ou autre fruit de saison)

Peler les amandes, couper les figues et les abricots en dés, mélanger tous les ingrédients.

- ✕ 2/ Le « super forme » (1 pers)
100 g de blé ou d'épeautre germé (obtenu à partir
de 30 g de blé) ou amarante
25 g de noisettes
- 25 g de raisins secs mis à tremper la veille
1 banane
1 yaourt (vache ou soja)

Mixer tous les ingrédients ensemble au moment de servir

- ✕ 3/ **Délice de carottes (4 pers)**
4 petites carottes
1 grosse pomme
200 g de tournesol germé
- 50 g d'amandes trempées et décortiquées
50 g de noisettes effilées
100 g de raisins secs

Râper les carottes et la pomme, réduire les graines de tournesol et d'amandes en purée. Mélanger tous les ingrédients.

SAUCES LEGERES ET PARFUMÉES

- 4/ **Sauces froides à base de fromage blanc 0 % lisse**
4 cuillerées à soupe de fromage blanc 0 % (ou
fromage de brebis Ricotta, ou yaourt nature)
1 cuillerée à café d'huile première pression à froid
- 1 grosse poignée de pousses de moutarde (ou radis,
ou cresson)
sel

Mélanger le tout, garder au frais.

- 5/ **Mayonnaise légère et piquante**
4 C à S de fromage blanc 0%
1 jaune d'œuf cuit dur
½ c à c de moutarde
1 pincée de pousses de moutarde
- 1 pincée de graines germées de poireaux
1 filet de vinaigre ou de jus de citron (selon
l'utilisation)
sel, poivre

Dans un bol, écraser le jaune d'œuf avec la moutarde, le jus de citron ou le vinaigre et le sel ; ajouter en remuant le fromage blanc, les graines germées de poireaux et les pousses de moutarde, rectifier l'assaisonnement. Garder au frais jusqu'au service

ENTREES ET SALADES RAFFINEES

- ✕ 6/ **Grande salade du jardin aux germes (4 pers)**
100 g de blé germé
100 g de lentilles roses germées (blanches si possible)
100 g de pousses de toutes variétés en mélange
(moutarde, alphalpha, cresson, poireau)
300 g de feuilles de salades mélangées de couleur
variées (laitue, mâche, frisée, trévisseselon la
saison)
200 g de légumes crus taillés en grosse julienne
(carottes, betterave, fenouil, céleri, navet, avocat)
- 80 g de graines oléagineuses (tournesol, pignons,
noisettes ou amandes effilées, noix concassées)
4 C à S d'huile (noix ou noisette)
2 C à S de vinaigre de cidre ou balsamique
sel, poivre
1 échalote
ciboulette hachée

Rincer et trier les germes, les laisser égoutter. Laver les salades, couper les plus grandes feuilles. Préparer l'assaisonnement en écrasant l'échalote hachée dans le sel et le vinaigre, ajouter l'huile et émulsionner. Ajouter la salade, les légumes et les germes, mélanger et répartir dans de grandes assiettes, décorer avec les fruits secs et la ciboulette hachée.

7/ Salade de mâche aux lardons et aux lentilles germées

400 g de mâche
100 g de lentilles à faire cuire dans 2,5 fois leur vol d'eau
100 g de germes de lentilles (obtenues à partir de 30 g de lentilles)
200 g de lardons
2 branches de céleri (ou une tomate, selon saison)

2 C à S d'huile de courges (ou noix ou carthame ou tournesol)
1 C à S de vinaigre balsamique
1 C à S de jus de cuisson des lentilles
2 échalotes
sel, poivre

Mettre à cuire les lentilles dans 2,5 fois leur volume d'eau non salée. Éplucher laver et essorer la mâche, éplucher les branches de céleri, les couper en dés, rincer les germes de lentilles. Egoutter les lentilles cuites, réserver une cuillère à soupe du jus de cuisson. Préparer l'assaisonnement dans le fond d'un saladier, y mélanger les lentilles cuites et les germes. Au moment de servir, faire revenir les lardons dans une poêle sans ajout de matières grasses jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés ; ajouter la mâche dans le saladier, puis les lardons tout chauds, mélanger et servir aussitôt. (On peut les jours de fêtes, remplacer les lardons par des dés de foie d'oie ou de canard gras crus)

8/ Salade romaine aux germes de lentilles roses, sauce au gingembre

300 g de lentilles roses germées
1 belle romaine
8 petits oignons blancs
2 pommes rouges
2 C à S de jus de pomme
2 C à S d'huile de noix

2 C à S de vinaigre
1 C à S de crème fraîche
10 g de gingembre frais râpé
sel, poivre
ciboulette hachée

Laver la romaine, l'essorer, couper les plus grandes feuilles. Couper les oignons en quartiers et les pommes en lamelles sans les éplucher. Rincer abondamment les lentilles germées. Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement sauf la ciboulette. Assaisonner séparément la salade mélangée aux oignons et les lentilles. Laisser reposer au frais. Au moment de servir, répartir les feuilles de salade dans le fond de quatre assiettes, disposer les lentilles au centre, décorer avec les lamelles de pommes et saupoudrer de ciboulette hachée.

X 9/ Salade de chou et de fénugrec germé

100 g de fénugrec germé (à partir de 30 g de graines)
½ chou blanc
50 g de raisins secs mis à tremper
2 C à S d'huile d'olive

½ jus de citron
20 g d'amandes effilées
1 c à c de curry, sel, poivre
On peut rajouter de la noix ou du choux sec.

Laver et émincer le chou. Préparer l'assaisonnement en mélangeant dans le fond d'un saladier, le sel et le curry avec le jus de citron, puis l'huile d'olive. Au moment de servir, rincer et égoutter les germes de fénugrec, égoutter les raisins, faire dorer à la poêle les amandes et mélanger tous les ingrédients ; goûter et rectifier l'assaisonnement, servir bien frais.

10/ Saumon fumé aux graines germées

4 tranches de saumon fumé
100 g de pousses de poireaux
200 g de céleri rave râpé et citronné
3 C à S de fromage blanc 0 % nb
2 C à S de crème fraîche

2 c à c de raifort
1 échalote hachée
sel, poivre
100 de graines germées et pousses diverses (lentilles, alphalpha, cresson, radis...)

Rincer et laisser égoutter tous les germes et pousses. Mélanger ensemble le fromage, la crème, le raifort, l'échalote, les pousses de poireaux, une pincée de sel et le poivre, goûter et réserver. Mélanger le céleri rave râpé avec la moitié de la préparation, mettre au frais. Au moment de servir, tartiner chaque tranche de saumon avec la préparation au fromage, les enrouler en forme de cornet. Disposer sur chaque assiette, un cornet de saumon et

une grosse cuillerée de céleri rave, disposer le reste des graines et pousses à la base de chaque cornet, décorer le reste de l'assiette avec quelques gouttes de la préparation au fromage restante.

PLATS COMPLETS A BASE DE GRAINES GERMEES

X 11/ Galettes Esséniennes

Les Esséniens (communauté juive vivant 200 ans avant Jésus-Christ) consommaient beaucoup de graines germées crues. A l'aide de ces mêmes graines germées, ils faisaient leur pain, sorte de petites galettes.

200 g de blé germé (épautre).

100 g de lentilles germées (vertes).

1 C à S de persil haché

1 échalote hachée

sel, poivre, épices au choix
Ajout d'un œuf dans le mélange.

Passer au hachoir ou au mixeur les graines germées. Mélanger avec les fines herbes hachées, du sel, des épices. Avec la pâte obtenue, former des galettes plates que l'on fait dorer à la poêle 3 minutes de chaque côté. Servir avec des crudités, une salade verte ou des légumes cuits vapeur.

12/ Galettes de légumes et de germes

200 g de pommes de terre cuites à la vapeur

1 carotte râpée (100 g) cuite 3 minutes à la vapeur

1 courgette râpée (100 g) cuite 3 minutes à la

vapeur

80 g de pousses d'alphapha

80 g de pousses de chou rouge

80 g de pousses de cresson ou moutarde

sel, poivre

huile d'olive pour la friture

Ecraser les pommes de terre en purée, les mélanger avec les autres légumes et toutes les pousses, saler et poivrer. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, former des tas de purée et les étaler en galettes dans la poêle faire cuire 3 minutes sur chaque côté. Servir chaud avec une salade verte ou en accompagnement d'œufs ou d'un filet de poisson ou d'une tranche de viande.

13/ Omelette aux pousses germées

8 œufs

100 g de pousses de chou rouge

50 g de pousses de moutarde ou de cresson

sel, poivre

50 g de germes d'alphapha

Battre les œufs avec les pousses de chou et de moutarde, saler et poivrer. Faire cuire l'omelette à la poêle, lorsqu'elle est prise, saupoudrer de germes d'alphapha, la rouler et la servir toute chaude avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes.

X 14/ Lentilles germées sautées aux petits légumes au cresson.

300 g de lentilles vertes germées (à partir de 100 g

de lentilles sèches)

2 blancs de poireaux

2 carottes

2 navets

1 oignon

2 C à S d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasé

1 C à S de tamari

1 poignée de germes d'alphapha

A peu de brocoli.

Eplucher et laver tous les légumes, les détailler en très fine julienne à l'aide d'un bon couteau ou d'une râpe. Rincer et égoutter les germes de lentilles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle profonde, y jeter ensemble les lentilles, tous les légumes et l'ail, faire revenir à feu vif pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Arroser de tamari, saupoudrer de germes d'alphapha et servir bien chaud avec du riz ou une autre céréale nature.

X 15/ Pâtes aux pousses de roquette

250 g de pâtes (pennes, macaronis)

2 C à S d'huile d'olive

1 C à S de parmesan râpé

1 C à S de pignons de pin

2 gousses d'ail écrasées au presse ail

50 g de pousses de roquette

Mettre les pâtes à cuire à l'eau bouillante salée selon les indications portées sur l'emballage. Pendant ce temps, faire dorer les pignons à sec dans une poêle, les hacher grossièrement, hacher finement les pousses de roquette. (ou radis)
Mélanger en les écrasant à la fourchette tous les ingrédients, saler et poivrer. Egoutter les pâtes cuites « al dente » et les servir arrosées de la sauce.

PLATS DE LEGUMES CHAUDS ET GERMES

16/ Potage de radis

2 boîtes de radis avec leurs fanes (ou daikon + salade verte)

2 poireaux

2 C à S d'huile d'olive

1 litre de bouillon de légumes (ou de volaille maison)

2 C à S de crème fraîche

100 g de pousses de radis

Laver les radis et leurs fanes, réserver une dizaine de radis que l'on détaillera en fine julienne. Laver les poireaux, éliminer uniquement les verts trop fibreux. Hacher grossièrement les radis et leurs fanes, couper les poireaux en rondelles. Faire revenir doucement sans les faire dorer tous les légumes, les mouiller avec le bouillon chaud et faire cuire 10 minutes à feu vif. Blanchir la julienne de radis 2 minutes à la vapeur, réserver. Rincer les pousses de radis. Lorsque les légumes sont cuits, les passer au mixeur, ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement et garnir avec la julienne de radis et les pousses. Servir aussitôt.

17/ ratatouille au soja germé

150 g de courgettes

150 g d'aubergines

150 g d'oignons

75 g de poivron vert

400 g de tomates

200 g de soja vert germé

2 gousses d'ail

1 branche de thym

1/2 feuille de laurier

sel, poivre

2 c. à s. d'huile d'olive

menthe ou basilic haché

Choisir des légumes de taille moyenne, jeunes et fermes. Laver les légumes. Couper en deux puis en quatre dans le sens de la longueur les courgettes non épluchées, les épépiner et les couper ensuite en tronçons. Couper en deux dans le sens de la longueur les aubergines non épluchées, les couper en rondelles. Selon le goût, peler ou non les tomates (en les passant auparavant 5 mn à la vapeur), les couper en 8 quartiers, les épépiner. Émincer les oignons. Faire griller les poivrons sous le gril du four afin de les peler facilement. Rincer les germes de soja. Placer ensuite tous les légumes, l'ail, le thym, les germes et le sel dans une casserole spéciale pour cuisson sans eau ni graisse, mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 20 mn. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement, laisser réduire à feu vif si le jus est trop abondant. Ajouter l'huile d'olive et les fines herbes hachées. Se déguste chaud avec de nombreuses céréales (riz, millet, polenta, boulghour). Se déguste également froid avec des olives noires.